



## Lu Jong Yoga

Tibetisches Heilyoga (Lu Jong) entstand vor über 8000 Jahren in Tibet. Hier flossen die tiefen Erkenntnisse der Meister über die Natur, Körper und Geist in die Übungen ein.

Sie hatten erkannt welchen Einfluss die Natur und die 5 Elemente (Raum, Erde, Wind, Feuer und Wasser) auf uns haben.

Auch erkannten Sie, welche Kräfte in unserer Geisteshaltung liegen und wie sie mit der Gesundheit unseres Körpers und den Kräften der Natur in Verbindung stehen.

**Tülku Lobsang** hat dieses Yoga zu klaren und einfachen Übungen zusammengestellt.

Er hat sie so angepasst, dass sie für unsere westlichen Körper geeignet sind, ohne dass die Tiefgründigkeit oder der Nutzen darunter leidet.



## Renate Jung

**Lu Jong** - tibetisches Heilyoga

**Emotion Code/Body Code** nach Dr. Bradley Nelson

**Walking-In-Your-Shoes** Methode

**Aromaanwendungen**

## Praxis für Energiearbeit

Danziger Strasse 4  
82194 Gröbenzell

Tel. +49 8142/6678508

Mobil: +49 152-27472530

E-Mail: [renate.jung@4lifebalance.de](mailto:renate.jung@4lifebalance.de)

Web: [www.4lifebalance.de](http://www.4lifebalance.de)

Haftungsausschluss

Jede/r Teilnehmer/in entscheidet, inwieweit er/sie sich auf die angebotenen Prozesse einlässt und ist für sich selbst verantwortlich. Für Schäden an Eigentum und Gesundheit haften wir nicht. Mit Ihrer schriftlichen Anmeldung erkennen Sie dies an.

Die von mir angebotenen Anwendungen sind rein energetisch zu betrachten, und dienen lediglich zur Unterstützung und als Hilfestellung zur energetischen, körperlichen Ausgeglichenheit. Die Techniken ersetzen weder Arztbesuch noch Medikation und werden in voller Eigenverantwortung angewendet.



# Lu Jong

## Tibetisches Heilyoga



## Meditation in Bewegung



Energize your life with Lu Jong!



## Was ist Lu Jong

### Lu Jong

(Lu = Körper Jong = Training/Transformation)

Lu Jong dient der Gesunderhaltung von Körper und Geist, basierend auf der tibetischen Medizin. Durch die Kombination von Position, Bewegung und Atmung, kann Lu Jong die Körperkanäle öffnen und energetische Blockaden lösen.

Die Übungen können dazu beitragen, die physische, mentale und energetische Ebene ins Gleichgewicht zu bringen.

Die Lu Jong Praxis ist für alle Altersgruppen geeignet, unabhängig von den eigenen körperlichen Möglichkeiten. Die Übungen sind einfach, jedoch können sie unser Leben entscheidend verändern.

„Mögen die Übungen des Lu Jong das Leiden der Menschen verringern!“

Tulku Lobsang

## Die Wirkung - Dein Nutzen

Lu Jong ist eine erstaunlich einfache Methode um:

- ☯ das Immunsystem zu stärken
- ☯ die Selbstheilungskräfte zu mobilisieren
- ☯ das Körperbewußtsein zu aktivieren
- ☯ den Fluss der Lebensenergie zu stärken
- ☯ ein emotionales Gleichgewicht zu erlangen
- ☯ Stresssymptome abzubauen
- ☯ gelassener und ausgeglichener zu werden
- ☯ bei Rückenverspannungen und anderen körperlichen Beschwerden die Schmerzen zu lindern
- ☯ sich besser konzentrieren zu können und vieles mehr

## Voraussetzungen

Die beste Voraussetzung ist Freude und Interesse an der Erhaltung und Förderung der eigenen Gesundheit und des Wohlbefindens.

Die Lu Jong Kurse bestehen aus einer Reihe von insgesamt 23 Körperbewegungen und werden in folgende Bereiche eingeteilt:

- ☯ Die Bewegungen der fünf Elemente
- ☯ Die Bewegungen für die Beweglichkeit der fünf Körperteile
- ☯ Die Bewegungen für die fünf Vitalorgane
- ☯ Die Bewegungen für die sechs Befindlichkeiten

KURSTERMINE\* - Gruppenunterricht

Mittwochs 18.00-19.30

Einzelstunden auf Anfrage

\*Irrtümer und Änderungen vorbehalten!